



Gebakken varkenslapjes

op een winterse panzanella met spruitjes



ca. 25min



2 personen

De lente ligt al op de loer: de zon staat hoger aan de hemel, zorgt ervoor dat de bomen weer blaadjes krijgen en bloemknopjes zich aan de struiken vormen. Maar héél, héél af en toe is er ook nog eens zo'n grijze regenachtige dag waarop je niets lievers wilt dan binnenblijven. Precies voor zulke dagen is dit recept voor een winterse broodsalade met gebakken varkenslapjes in venkelzaad een schot in de roos!

Wat je van ons krijgt

- 1x spruitjes
- 1 appel
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 2 varkenslapjes
- 1 sachet venkelzaad
- 1 kuipje uienmarmelade
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), noten (15).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 35.3g,
koolhydraten 59.9g, eiwit 40.6g



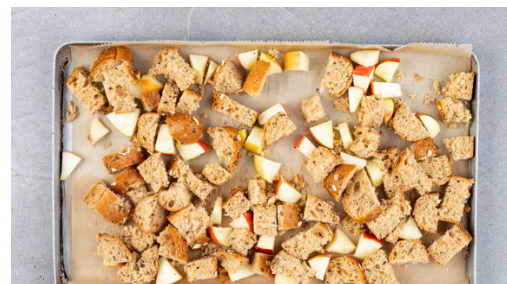
1. Spruitjes roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Halveer de **spruitjes** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie, 1/4-1/2tl zout en een snuf peper. Zet de bakplaat zo snel mogelijk in de oven en rooster de **spruitjes** 10-15min tot ze beetgaar en goudbruin zijn (de gaartijd geldt vanaf het moment dat de oven op temperatuur is).



4. Vlees bakken

Wrijf de **varkenslapjes** in met de **helft van het venkelzaad**, 1el olijfolie en 1/4tl zout. Bak ze in 1-2min per zijde gaar en tot het **venkelzaad** goudbruin is.



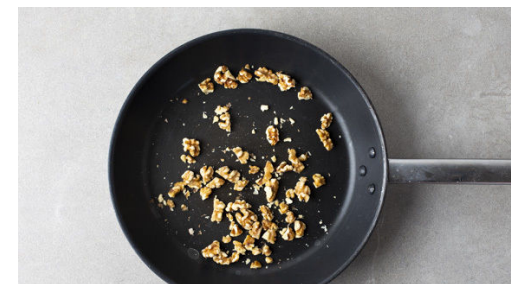
2. Brood en appel roosteren

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd het **brood** in evengrote blokjes. Verdeel de stukjes **brood** en **appel** over een tweede bakplaat met bakpapier. Bak 6-8min in de oven, tot het **brood** knapperig is.



5. Vinaigrette maken

Meng de **uienmarmelade** met 1el olijfolie, 1el water, 1el azijn, 1/8tl zout en een snuf peper. Snijd of schaaf de **kaas** in zo dun mogelijke plakjes.



3. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 2-3min, tot ze bruin zijn. Let op, de noten verbranden snel! Haal de **walnoten** uit de pan en zet hem weer terug op het vuur.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in repen. Meng vlak voor het serveren de **spruitjes**, **walnoten**, het **brood**, de **appel** en **rucola** met de **vinaigrette**. Schep de **salade** op en verdeel de **varkensreepjes** erover. Bestrooi met de **kaas**.